

스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 삶에 대한 내러티브 탐구*

최 명 옥

한국정보화진흥원

구 자 경†

평택대학교

본 연구는 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 결혼 전·후 부부관계 및 자녀관계에서 과다사용 경험이 어떻게 재구성되고 의미를 부여하는지 심층적 이해를 위해 수행되었다. 연구 참여자는 스마트미디어를 과다사용하는 만 3-5세 유아기 자녀를 둔 결혼 10년차 이내 20-30대 기혼여성 3명을 선정하였다. 연구피절은 결혼 전 삶의 경험이 스마트미디어를 과다 사용하는 결혼 후 경험 이야기를 어떻게 형성하고, 결혼 후 어떠한 부부관계와 자녀관계 이야기를 살아내는가 이다. 자료 분석은 Clandinin과 Connelly(2000)가 제안한 내러티브 탐구절차와 시간적, 사회적, 장소의 3차원적 내러티브 탐구지점에 위치하여 작성하였다. 이를 통해 찾아낸 함의는 첫째, 스마트미디어는 감정을 자유롭게 표현할 수 없는 환경에서 만난 감정의 피난처였다. 둘째, 스마트미디어는 결혼에 대한 비합리적 바람이나 기대가 좌절되었을 때 좌절감을 수용해주는 향아리였다. 셋째, 스마트미디어는 좋은 엄마가 되어주지 못해 생긴 자녀의 결핍감을 보상해주는 통로였다. 이러한 결과를 토대로 스마트미디어를 과다사용하는 기혼 여성의 삶의 경험과 의의를 논의하였고, 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 스마트미디어, 과다사용, 기혼여성, 내러티브 탐구

* 본 연구는 최명옥의 박사학위논문 일부를 수정, 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 구자경, 평택대학교 일반대학원 상담학과, (17869) 경기도 평택시 서동대로 3825 / Tel: (031)659-8396, E-mail: koo@pcu.ac.kr

스마트미디어는 휴대성과 빠른 속도, 어디서나 호기심을 충족할 수 있기 때문에 일상 생활에 깊숙이 파고들었다(한국정보화진흥원, 2012). 2009년 출시된 스마트폰은 만 3세 이상 인구의 87%가 스마트폰을 이용하고 있으며(한국인터넷진흥원, 2018), 스마트폰에 이어 출시된 태블릿PC, 스마트TV도 소유율과 이용률이 높게 나타나고 있다(방송통신위원회, 2015). 스마트미디어는 순기능도 있지만 역기능적 요인들이 계속 증가하여, 만 3-69세 이하 스마트폰 이용자 중 과의존 위험군은 18.6%로 전년(17.8%) 대비 0.8% 증가하였고, 20-30대 연령층은 다른 성인보다 위험군 비율이 높은 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2018).

특히 앱 이용 시에도 여성이 남성보다 SNS 및 커뮤니케이션을 더 많이 이용하며(통계청, 2014), 20-30대 여성들이 과다사용하는 경향이 높은 것으로 조사되었다(박용민, 2011). 특히 남편이 퇴근 후 집에 왔을 때 아내가 채팅이나 게임을 늦은 시간까지 함으로써 부부싸움이 잦고 갈등과 정서적 단절이 증폭됨으로써 정신과 상담을 찾는 경우도 늘고 있다(나우뉴스, 2016). 이는 부부가 한 공간에서 스마트미디어에 마음을 빼앗김으로써 발생하는 트윈-솔로(Twin-Solo) 현상이 심각한 문제로 대두되고 있음을 알 수 있다(Scott Haltzman & Theresa Foy Digeronimo, 2005).

캘리포니아대 어바인 캠퍼스 연구진은 기혼 여성들이 10대 안팎의 자녀를 양육할 때 스마트미디어 과다사용으로 자녀에게 ‘혼란스러운 모성적 돌봄’을 할 경우 아이의 두뇌 발달을 저해시키고, 청소년과 성인이 되었을 때 약물에 빠지거나 우울증이 나타날 가능성이 높다고 보고하였다(노컷뉴스, 2012).

기혼여성의 스마트미디어 과다사용에 관한

양적 연구를 살펴보면, 기혼여성들은 부부관계에서 친밀감을 느끼지 못하고 지지와 격려가 부족하다고 느낄 때(유계숙, 김은희, 2015), 결혼과 육아로 고립감과 외로움을 느낄 때 스마트미디어를 많이 사용하는 것으로 나타났다(선경선, 2015). 또한 주 양육자로서 경험하는 양육 스트레스와 양육 효능감이 자녀의 공격성과 내재화 문제 행동에 많은 영향을 미치며(현은자, 조메리명희, 조경선, 김태영, 2013), 주 양육자의 스마트미디어 노출환경이 자녀의 스마트미디어 중독에 유의한 정적상관이 있는 것으로 조사되었다(김환남, 이선애, 이은경, 천재현, 김성희, 2014). 이러한 연구는 연구자가 설정한 한두 가지 변인에 초점을 맞추어 진행된 가설검증을 위한 연구로서 스마트미디어를 과다사용하는 기혼 여성의 삶을 생생하게 이해하는 데 한계가 있다.

기혼여성의 스마트미디어 사용 경험을 질적으로 이해하기 위한 연구로는 50대 중년 여성들의 애니팡 게임에 관한 경험연구(박소현, 천혜정, 2013), 45-60세 기혼여성들의 웹보드 게임에 관한 연구가 있으며(윤태진, 장민지, 2013), 온라인 쇼핑과 웹서핑 탐색에 몰두하는 20대 후반 미혼여성을 인터뷰한 사례연구(김인경, 양소정, 2011), 만 2세 자녀의 스마트폰과 태블릿 PC 이용에 대한 기혼여성의 인식 연구(권연정, 2014) 등이 있다. 이러한 연구들은 여성들이 특정 콘텐츠를 통해 경험한 현재의 삶을 중심으로 다루고 있으므로 심층적인 이해를 하는 데 한계가 있다. 그러므로 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 삶을 이해하기 위해서는 종단적으로 자신 뿐만 아니라 부부간, 그리고 부모자녀 관계에서 경험하는 삶을 이야기를 통해 드러날 때 기혼여성의 삶을 좀 더 이해할 수 있을 것이다. 홍영

숙(2014)은 인간의 삶은 살아진 경험으로(Lived experience) 구성되기 때문에 한 사람을 이해하기 위해서는 그의 경험을 탐구해야 한다고 하였다. 곧 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성들의 주관적 의미를 발견함으로써 삶이 힘들 때마다 보다 건강한 삶을 선택할 수 있도록 돕기 위해서는 반복적으로 과다사용을 경험한 연구 참여자들의 이야기를 생생하게 들어낼 수 있는 질적 접근법이 필요하다. 그 중에서도 연구 참여자의 삶의 이야기를 통해 경험을 이해하고, 연구 참여자 스스로가 자신의 경험에 의미를 부여하는 내러티브 탐구가 적절할 수 있다. Clandinin과 Connelly(2000)는 연구 참여자의 개인적, 사회적 성장을 증진시키는 것이 내러티브 탐구 목적 중 하나라고 하였다. 본 연구에서도 연구 참여자와의 만남을 통해 자신의 살아낸 이야기를 하고, 연구자를 통해서 다시 이야기를 함으로써 우리 모두 자신의 삶을 다시 살아가게 되는 장이 되고자 하였다.

삶의 경험을 이해하기 위한 내러티브 탐구 방법의 연구 틀은 시간성, 사회성, 장소를 의미하는 3차원적 내러티브 탐구지점이라는 비유로 설명한다. 인간의 모든 경험은 과거와 현재, 미래에 이르는 연속적인 시간 흐름 속에서 개인의 내·외적 상호작용이 일어난다. 이때 연구자는 연구 참여자와 함께 관계적 탐구로서 3차원적 내러티브 탐구지점에서 균형을 이루며 진행하는 방향성을 갖게 되고(Clandinin & Connelly, 2000), 인간의 총체적 경험의 질을 담아냄으로써 개인적으로, 사회문화적으로 의미 있는 정보를 제공하게 된다(Parton & O'Bryne, 2000). 그러므로 내러티브 탐구방법은 연구자와 연구 참여자의 경험에 대한 진정한 이해와 소통을 돕는 공간이 될 것이다.

본 연구에서는 스마트폰과 태블릿PC, 스마트TV를 스마트미디어로 규정하였으며(최세경, 2012), 진단 기준은 일상생활장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성으로 정의하였다(한국정보화진흥원, 2016). 이를 좀 더 세부적으로 정리하면, 일상생활장애는, 미디어 사용이 하는 일을 방해하며, 이를 사용하느라 지금 하는 일에 집중이 안 되고, 주변 사람들이 너무 자주 한다는 말을 수시로 하며, 지나친 사용으로 업무 능률이 떨어진다. 가상세계 지향성은, 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 미디어를 사용하고 있는 것이 더 즐거우므로 미디어를 사용하지 못하면 온 세상을 잃을 것 같은 생각에 휩싸인다. 금단 증상은, 미디어가 없으면 불안하고, 견디기 힘들며, 온종일 일에 손에 잡히지 않아 안절부절 못하고 초조해진다. 내성은, 미디어 사용에 많은 시간을 보내며, 습관화가 되어 '그만해야지' 라고 생각하면서도 계속 하며, 사용 시간을 줄이려고 해보지만 실패를 거듭한다.

이러한 특징을 토대로 연구 퍼즐은 다음과 같다. 첫째, 기혼여성의 결혼 전 삶의 경험은, 스마트미디어를 과다사용하는 결혼 후 이야기 형성에 어떤 영향을 미쳤는가? 둘째, 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 부부관계 이야기는 어떻게 구성되는가? 셋째, 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 자녀관계 이야기는 어떻게 구성되는가?

방 법

연구맥락

본 연구는 스마트미디어를 과다사용하는 경

험을 가진 연구 참여자들을 대상으로 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 탐구방법론을 활용하여 진행하였다. Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구자가 해야 할 역할을 설명하는 데 기존의 방법들과 비교할 때 세 가지 주제에서 차이점이 있다. 첫째, 내러티브 탐구는 연구 참여자의 경험을 이해하기 위한 목적이다. 둘째, 내러티브 탐구는 연구현상으로서도 연구방법으로서도 이해할 수 있다. 셋째, 내러티브 탐구는 연구자와 연구 참여자의 협력적 관계가 중요하다(김수진, 김봉환, 2017).

Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구를 통한 경험의 의미를 찾는 것은 하나의 연구방법이면서 동시에 과정이라고 하였다. 탐구 과정을 편의상 5단계로 나누어 현장으로 들어가기(Being in the Field), 현장에서 현장 텍스트로(From Field to Field Text), 현장 텍스트 구성하기(Composing Field Text), 현장 텍스트에서 연구 텍스트로(From Field Text to Research Text), 연구 텍스트 작성하기(Composing Research Text) 단계로 설명하였다. 이 단계들은 명확히 구분되는 것이 아니며, 단계와 단계가 서로 겹치고 중복되기도 하고, 이 모든 과정은 왔다 갔다 하면서 연구가 진행될 수 있다고 하였다(염지숙, 2003). 이에 본 연구는 3단계의 수행과정으로 ‘현장으로 들어가기’, ‘현장 텍스트와 현장에서 현장 텍스트로 구성하기’, ‘현장 텍스트에서부터 연구 텍스트 작성하기’를 오가면서 진행하였다. 특히 연구 텍스트를 작성할 때는 연구 참여자들의 이야기를 생생하게 담아내기 위해 노력하였다.

또한 Clandinin과 Connelly(2000)는 시간성, 사회성, 장소를 의미하는 3차원적 내러티브 탐구지점과 탐구의 4방향을 제시하였다. 이에 연구자는 3차원적 내러티브 탐구지점에서 연

구 텍스트를 재구성하기 위해 현장 텍스트를 반복해서 읽고 맥락과 상황, 그리고 사건과 인물 등을 내러티브적으로 보려고 했으며, 현장에서의 노트를 전사하면서 나선형적 작업을 반복했다(박민정, 2007). 연구자는 상담에 입문하기 전, 결혼과 자녀양육으로 경력단절을 경험한 기혼여성으로서의 이야기와 현재 상담 전문가로써 H센터에서의 경험들이 본 연구 주제와 결맞으며, 자전적 글쓰기를 통해 연구 참여자가 어떻게 연구에 기여할 수 있는지 이해함으로써 연구 퍼즐과 연구의 정당성을 형성하였다.

연구 참여자

연구 참여자는 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 삶의 경험에 대해 풍부한 이야기를 해줄 수 있는 여성들이다. 참여자 선정은 의도적 표집추출 전략을 통하여 이루어졌고, 눈덩이 표집 방식으로 선정하였다(김진희, 2000).

구체적인 선정 기준은 막내 아이를 기준으로 만 3, 4, 5세 유아기 자녀를 둔 결혼 10년 차 이내인 20~30대 기혼여성으로 한정하였고, 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 삶에 대한 탐구에 적합하도록 결혼 전, 결혼 후 부부관계 및 자녀관계 시 미디어 과다사용에 대한 경험 있는 여성을 기준으로 하였다.

표 1. 연구 참여자 인적사항

참여자	나이	학력	결혼연차	자녀(나이)
A	35세	전문대졸	6년	만5세
B	30세	대졸	9년	만4,5,7세
C	34세	고졸	5년	만4세

또한, 유·아동기 자녀를 둔 기혼여성으로 제한하였는데 이는 영아기보다는 유·아동기 자녀들과 상호작용 시 경험하는 이야기가 더 풍성할 것이라고 여겼기 때문이다. 또한, 전업주부로 선정한 이유는 아이와 함께 생활하는 시간이 더 많으므로 더 많은 이야기를 할 수 있다고 여겼다. 특히 취업여성은 퇴근 이후 자녀를 돌봐야 하고, 시간을 할애하기가 쉽지 않을 것이라는 현실적 여건을 고려해서이다.

자료 수집

연구자가 현장에 들어가서 자료 수집을 하고 현장 텍스트를 쓰는 일이 첫 단계이다. Clandinin과 Connelly(2000)는 연구자는 연구 참여자에게 한걸음 물러나 연구자 자신과 연구 참여자의 이야기뿐 아니라 더 큰 틀에서 바라볼 수 있어야 하며, 자서전적 글쓰기, 편지, 인터뷰, 저널 쓰기, 현장 노트, 기억상자 등을 활용하여 현장 텍스트를 구성해야 함을 강조했다. 이에 연구자는 이와 같은 종류의 현장 텍스트를 활용하였으며, 자료는 2015년 11월부터 2016년 6월까지 수집하였고, 추가면담은 7월부터 11월까지 실시하였다. 인터뷰 횟수는 6-10회, 시간은 90분-120분 정도였으며, 대화 시 동의를 구하고 녹음을 병행하였다. 녹음은 바로 전사했으며, 전사하면서 떠오른 느낌, 인상 깊었던 이야기 등을 기록했다. 장소는 연구자의 센터, 연구 참여자의 집, 학교 상담실에서 이루어졌다. 매 회기 현장 노트와 연구 일기를 작성했으며, 연구 참여자와 문자 메시지, 메일, 사진 등 자료를 수집하였다.

자료 분석

연구자는 세 명의 기혼여성들이 이야기하는 주제와 범주에 대한 유사성과 차이점을 살펴봄으로써 스마트미디어를 과다사용하는 경험에 관한 의미를 이해하고자 했다. 또한 연구 텍스트를 작성하는 단계는 자료를 분석하고, 해석하는 과정을 포함하는데, 이 단계에서 고려해야 할 점은 정당화였다. 연구자의 관심은 자신의 경험으로부터 나오기에 항상 자서전적 성격을 가지므로 개인적으로 관심 있는 문제가 사회적으로 어떤 의미가 있는지 정당화시키는 것과 개인의 흥미를 사회적 맥락 및 다른 사람들의 삶과 연결시키는 일이 매우 중요하기 때문이다(김수진, 김봉환, 2017). 그러므로 연구 텍스트로의 이행 과정에서 해석과 분석을 할 때 연구자는 내러티브의 패턴, 줄거리, 긴장감 등을 개인의 경험과 사회적 상황을 연결하여 분명히 드러나도록 제시하려고 하였다.

연구의 신뢰성과 타당성 확보

Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구 시 연구자가 연구 참여자의 경험에 의미와 중요성, 가치를 부여하기 위해 내러티브의 진실을 왜곡시킬 수 있고, 가짜 자료를 가지고 허구적 이야기를 만들 수 있기 때문에 ‘양날의 검’이라고 표현하면서 몇 가지를 제안하였다.

첫째, 연구자가 동료 연구자 및 연구 참여자와 함께 연구 과정을 공유한다. 연구자는 연구를 설계하는 과정부터 지금까지 동료 연구자 2인(내러티브 탐구로 박사학위 취득/박사수료 후 내러티브 탐구로 학술지에 2편 게재)과 전화나 만남을 통해서 연구 과정을 토론하

였으며, 연구 참여자들과 연구 과정 등을 문자나 전화, 만남을 통해서 공유하였다. 연구자는 연구 참여자와 인터뷰를 마친 후 전사 자료를 점검하면서 이해되지 않는 부분은 점검하여 다음 인터뷰 시간에서 확인하는 과정을 거쳤다. 또한, 인터뷰한 내용을 지속해서 반복 청취하면서 전사본과 비교하여 정확하게 기록되었는지 확인하였다. 또한, 이해되지 않는 부분은 동료 연구자나 연구 참여자에게 e메일이나 SNS, 전화통화를 하면서 정확성을 밝아가려고 하였다.

둘째, 연구자 자신이 또 한 명의 비평가로서 반성하는 태도를 보인다. 연구자는 주관적이지만, 객관적인 비평가가 되기 위해서 노력하였다. 그 예로, 2012년 2월부터 11월까지 질적 연구 방법론 집중 워크숍을 주기적으로 참여하였다. 내러티브(담화분석), 질적 연구 자료 분석, 현상학적 연구, CQR(합의적 질적 연구), 근거이론접근, Case Study, 문화기술지 등 다양한 질적 연구 방법론을 하나하나 개관하고, 실제 연구에 적용하는 방법을 상세하게 숙지하였다. 2013년 6월에는 '시설아동의 자아존중감 향상을 위한 신체상 중심 집단미술치료 사례연구'를 학술지에 게재하였으며, 2015년 10월부터 12월까지 질적 연구 방법을 적용한 논문 작성 워크숍과 그 해 11월 '상담학에서의 질적 연구 : 연구 주제별 접근' 모임에 참석하였다. 그리고 2016년 2월, '내러티브 탐구'와 '내러티브 질적 연구의 이해와 실제' 워크숍을 통해 한층 심층적인 이해를 갖게 되었다. 이후 6월 '하계 교육연구방법론 워크숍 : 내러티브 연구'에 참석하였다. 그리고 모교에서 석박사 학생들과 교수님이 진행하는 '내러티브 연구 회의'에 참석하여 의견을 다졌다. 이러한 연구자의 노력은 비평가로서의 역할을 다지는

게기가 되었다고 여겨진다.

Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구에서 연구 참여자의 맥락에 대한 이야기가 명백하고(apparency), 사실처럼 보이고(verisimilitude), 옮길 수 있는(transferability) 증거를 하고 분석되어야 한다고 강조하였다. 이는 내러티브 탐구 방법이 연구자와 연구 참여자간의 협동작업인 동시에 연구 결과의 신뢰성을 확보하는 작업이기 때문이다. 이에 연구자는 연구 설계부터 동료 연구자와 연구 참여자와의 관계, 그리고 타인의 피드백과 연구자 자신의 비판적이면서 반성하는 시간을 통해 연구의 타당성과 신뢰성을 확보하려고 노력하였다.

결 과

참여자 A의 이야기

결혼 전 삶

피난처가 되어준 미디어. A의 부모는 A가 유치원 때부터 방에 비디오와 TV를 설치해 주셨고 TV를 마음대로 시청할 수 있도록 허용하셨다. 부모님이 자주 큰소리를 내고 폭력을 행사하실 때마다 엄청난 불안감에 사로잡혀 숨죽이며 TV나 비디오 볼륨을 높이고 몰입했다. TV를 시청할 때면 불안했던 현실 세계를 벗어나 환상의 세계로 빠져들 수 있는 안전한 도피 장소가 된다는 것을 경험하면서 부모님으로부터 받을 수 없는 기쁨과 위로를 보상받을 수 있었다(남명자, 1995).

"TV는 어린 꼬맹이 때부터 봤어요.(중략) 학교에 다녀오면 TV시청을 하고, 잠들 때까지. 부모님은 별 말을 안 했어요. 시청

하는 것을 좋아해서 TV를 많이 본 것 같아요. 오죽 했으면 방마다 TV가 있었겠어요.(참여자 A와의 대화, 2016.4.23.)”.

위로가 된 쇼핑. 메이커에 대한 강한 소유욕과. 옷을 살 때마다 스트레스 해소나 즐거움을 찾는 대안으로 충동 구매를 하는 경향이 있었다. 이런 행동은 정서적으로 충족되지 못한 욕구가 있을 때 사용하는 회피 수단이거나 문제 해결 수단이며, 우울감을 외부적 소비나 물질 소유로 채우려는 성향이라고 할 수 있다.

“아가씨 때 옷을 사는 게 취미였어요. 살 찌니까 입을 수 없지만 ‘살이 빠질 것이다’ 라고 가정하고 사는 거죠. 친정 언니가 있어요. 안 빠지면 그냥 주면 되니까.(참여자 A와의 대화, 2016. 3. 14)”.

부부 관계

욕망의 습관. 스마트폰으로 모바일 쇼핑을 하다 보면 너무 갖고 싶은 것들이 많았다. 모든 상품들을 꼭 소유하고 싶었다. 지금까지 ‘갖고 싶은 것은 다 가졌다’고 여기지만 ‘저것은 꼭 사야 해’라고 생각하면 남편을 설득하여 손에 넣었다. 하지만 허락되지 않을 경우에는 비자금으로 구입했다. 어린 시절부터 갖고 싶은 욕구에 대한 절제를 배우지 못했다. 아버지는 거의 자녀 양육에는 무관심 했고, 어머니는 아버지와의 갈등으로 자녀들에게 올바른 훈육을 할 수 있는 상황이 아니었다. 이를 통해서 부부관계는 자녀의 미디어 습관과 성격발달에 큰 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

“신랑은 절더러 “너 병이야, 너 미쳤어”라고 하죠. 친정 언니도 “너는 병이야”라고 하고. 이들에 한 번 꼴로 될 사니까. 매일 매일 살 때도 있고. 거의 평균적으로 하루에 하나씩 산 거 같아요. 하루에 3-4개 배달 온 적도 있었으니까. 새벽 3-4시경 잠이 깬 때가 있어요. 잠이 안 올 때. 신랑이 뭐라고 하죠. “너 미친 거 같다”고. 그 소리가 매우 듣기 싫어서 소파로 나가지만, ‘아 이런 거 다 사야 되겠다.’라는 생각이 들면 그 물건이 천장에 떠다니고 그래요. 너무 갖고 싶어서 잠이 안 와요. 그리고 또 조용히 카드결제를 해요.(참여자 A와의 대화, 2016.3.14)“.

고상하고픈 열망. 친정어머니는 비디오와 TV를 통해서 얻은 상식들로 아버지의 외도를 의심했다. 하지만 A는 어머니가 TV를 통해서 얻은 정보로 아버지와 대화하는 것을 보면 오히려 어머니가 폭력과 외박을 초래한다고 여겼다. 그래서 자신은 어머니와 다른 사람이고 싶었다. ‘대화가 잘 통하는 아내가 된다면 남편이 집 밖으로 돌아다니지 않을 것’이라고 생각했다. 그래서 검색순위가 높은 기사들을 매일 섭렵했다. 남편은 발달하지만 고상하고 우아한 스타일을 원했기 때문이다. 남편으로부터 인정받고 싶은 과도한 정보검색은 더 많은 정보를 소유하고 싶은 우울감에서 기인한 것으로 보인다(김진희, 2000).

“남편과 대화를 해야 되잖아요. 어떤 애기가 던져졌어요. 나는 아직 그것에 대해 몰라. 뭐지? 싶은 거예요. 바보가 되고, 남편과 대화도 안 돼. 남편이 나를 무시하겠지. 그죠? 나는 그것을 모르고 살림만 하

고 육아만 하는 집순이야. 누구랑 대화를 하고 싶었어. 집에서 대화를 해줄 수 있는, 어느 정도의 지식은 갖추고 있어야 집에서 이야기가 있고 신랑이 밖으로 안 가겠지. (참여자 A와의 대화, 2016.3.7).

자녀 관계

절제하지 못한 육아. 어린 시절부터 자신의 욕구를 충족시킬 때마다 부모에게 절제를 훈련 받지 못한 것처럼, 딸도 스마트미디어 사용에 대한 조절 능력을 훈련 받지 못했다. 성장하면서 부모님이 너무 싫었다. 부모님의 말씀은 모두 잔소리였고, 상호 정서적 교류가 전혀 이뤄지지 않았다. 그때마다 소망을 가졌다. ‘훗날 결혼하면 행복한 부부, 소통하는 부모-자녀관계가 되겠다고 다짐했기에 딸과 갈등을 일으키지 않기 위해서 스마트미디어의 무한 사용을 허락한 것이다. 곧 자신의 스마트미디어 과다사용 습관을 딸에게 그대로 전수하고 있는 것이다.

“돌이 지날 때였던 것 같아요.(중략). 카시트에 너무 잘 앉아 있고 두 시간, 세 시간까지도 앉아 있더라고요. 그래서 계속 돌리고. 저희도 잭 연결해서 배터리 공급해주고. “보고 싶은 거 다 봐라” 대신 거치대는 했죠. 목을 생각해야 되니까. (중략) 이제 편한 걸 아니까 밥 먹으러 갈 때, 가방에서 습관적으로 꺼내 딱 올려주고, 그러면 애는 밥을 먹으면서 “탁탁탁탁”이라고 있고(참여자 A와의 대화, 2016.3.14).”

훈육 효능감 저하. ‘집은 행복해야 한다고 생각하기에 딸의 스마트미디어 조절력이 떨어지지만, 갈등 상황을 만들지 않기 위해 스마

트패드가 고장 났다고 거짓말을 자주 한다. 만약 자신이 거짓말을 하지 않으면 딸은 계속 아이패드를 요구할 것이고, “안 된다”고 소리 치면 아이는 스트레스를 받아 ‘집이 행복한 곳이 아니구나’라고 생각하게 될까봐 두렵다. 자신이 청소년기 때 집에 귀가하는 것보다 밖에서 친구들과 밤새 어울리는 것을 더 좋아했던 것처럼, 딸이 성장하면서 자신의 행동을 닮을 것 같아 매우 염려되기 때문이다. 곧 딸에게 사용한 거짓말은 평화로운 부모, 행복한 가정 분위기를 제공하고 싶은 어긋난 사랑법이라고 할 수 있다.

“안 멈추더라고요.(중략) 도저히 안 될 때는 ‘엄마가 열을 썰게’라고 하면, ‘엄마 세지 마’ 그래요. 그래도 세고 있으면 조바심이 나는지 발을 동동둥 구르고, 눈물을 글썽거리며 울어요. 그때 제 마음이 약해져서 너무 애처로우 보이니까 또 보여지게 되는 거죠.(참여자 A와의 대화, 2016.3.14).”

참여자 B의 이야기

결혼 전 삶

TV시청으로 짝지어진 관계. 어렸을 때부터 조모와 함께 방을 사용했다. 조모 방에는 TV가 있었고, 항상 ‘네가 보고 싶은 것 봐’라고 하시며 기득권을 주셨다. 인기 가요, 뮤직뱅크 등 음악 프로그램과 만화 등을 마음껏 시청했다. TV를 시청할 때 물리적 근접성으로 가족 간 연대와 소속감을 경험하는 것처럼(이동후, 2012). 조모는 누구보다도 친밀한 관계가 되었다. 연구자도 친정어머니보다 외조모와 함께 TV 시청하면서 잠든 날이 많았고, 모

든 것을 수용받은 경험을 통해 외조모에 대한 친밀감과 그리움을 더 크게 간직하고 있는 것과 맥락을 같이 한다.

“초등학교 저학년 때는 학교 끝나고 학원 갔다 와서 TV 붙잡고 살았던 것 같아요. 그때는 샤키니에 나오는 포켓몬스터가 들어 있는 빵이 있었어요. 그 스티커를 모으기 위해 빵은 안 먹고 버리는 애들이 많았어요. 바인더에 스티커를 딱 붙여요. 특이하게 안 나오는 스티커가 있거든요. 학교에 가면 퍼 놓고 ‘나 세 개 있어 그것과 바꿔’ 하며 스크랩에 의미를 두고 수집했었죠.(참여자 B와의 대화, 2016.5.6.)”.

과시하고픈 통로. 공부에 대한 흥미로움은 나락으로 떨어졌지만, 컴퓨터에 대한 흥미로움은 계속 증가하여 새벽까지 하는 날이 많았다. 하지만 조모나 부모님은 자신에게 어떤 제재도 하지 않았다. 초등학교 고학년 때부터 접한 컴퓨터는 중학교에 진학하면서 게임에서 버디버디, 세이클럽, 미니홈피 꾸미기 등으로 관심이 전이되었다. 캠으로 셀카를 찍어 미니홈피에 게재하고, 캐릭터를 사서 최신 곡들로 최대한 아름답고 멋지게 꾸몄다. Erikson의 발달단계를 통해 B가 가족에서 학교라는 사회로 확대되는 자아 성장의 결정적인 시기였다. 이 시기에 근면성 대 열등감이 발달하는데, 학업 실패는 열등감을 경험했지만, 미디어 공간에서는 자신의 근면함과 성실함을 인정받을 수 있는 최고의 기회였다(김미영, 2015).

“보여주는 거잖아요. 미니홈피는 1촌 파도타기를 할 수 있어서 내 것을 볼 수 있고, 내 미니홈피에도 들어오거든요. 이성간

호기심도 많을 때고, 사춘기니까 꾸미는 것을 많이 했던 것 같아요.(참여자 B와의 e 메일, 2016. 9. 19”).

고등학교 2학년 때부터 야간 자율학습을 하지 않았다. 그럼에도 성적이 나쁘지 않았기 때문에 친구들과 항상 PC방에서 게임을 하다가 집에 귀가했다. 청소년기 때 게임에 대한 통제력은 부모의 태도보다 친구관계가 통제력에 직접적인 영향을 주는 변인임을 의미하는 박승민, 김은하(2009)의 연구가 이를 뒷받침한다.

부부 관계

연애관계의 매개체였던 스마트미디어. 대학교 1학년 겨울부터 다음 해 여름까지 호프집에서 아르바이트를 시작했다. 이곳에서 자연스럽게 Y를 알게 되었다. Y의 첫인상은 키도 크고 날씬했으며, 깔끔한 머리, 쌍꺼풀의 큰 눈과 눈가에 생긴 주름이 ‘멋있다!’는 생각을 갖게 했다. 주변 이성 친구들은 매우 존스러웠지만, 미디어 공간에서 만난 남자아이들 그룹처럼 Y는 세련미와 환상을 갖게 하는 매력이 있었기에 더욱 끌림을 주는 관계가 된 것이다.

“결혼 전까지 컴퓨터 게임을 매우 좋아해서 같이 PC방에 많이 다녔어요. Y와 함께 스페셜 포스, 스타크래프트, 던전 앤 파이터 같은 게임을 많이 했어요. 게임을 오랫동안 즐기다가 지겨우면 사천성이나 고스톱도 좀 치고요.(참여자 B의 e메일에서, 2016.9.29”).

노이로제. 세 아이의 엄마와 아내, 며느리

와 직장인으로서 임무를 수행하려고 노력했다. 하지만 병원에서는 갑상선 기능 항진증이라고 진단했다. 살얼음 위를 걷는 것처럼 결혼생활을 영위할 때 시어머니의 간섭과 집요함은 끊이지 않았다. 매일 스마트폰으로 전화해서 아이들 먹는 것, 씻는 것, 기저귀 등 하나하나 점검하고 지적했다. 어떤 때는 스마트폰 영상으로 냉장고 안이 비칠 수 있도록 요청하기도 했다. 화가 울컥울컥 치밀었지만 그것을 제대로 표현하지 못한 채 그 순간을 견뎠다. 그때마다 남편은 방관자였다. 정말 무심했다. 남편이 시어머니로부터 독립 수준이 높아질 때 고부 갈등이 감소되고, 자신의 삶의 만족도가 향상되지만(신자영, 2015), 자기 중심적이고 의존적인 태도가 지속될 때 아내의 스트레스는 높아지고 결혼만족도는 계속 저하됨을 알 수 있다.

“애기 아빠는 이혼을 결정할 때도 나랑 얘기하지 않고 시부모랑 의논하는 거예요. 시어머니가 ‘너 이혼해. 너 처녀 장가 갈 수 있다. 그러니까 더 골이 깊어졌죠. 그 소리를 나에게 하니깐. 시아버지도 입이 걸어서 막무가내로 찾아와서 욕하고. 그때 애들을 데리고 친정으로 들어갔어요. 친정에 들어가면서 별거한 거죠.(참여자 B와의 대화, 2016.2.13.)”.

아이들 장래 때문에 남편과 6개월 별거 후 재결합하면서 29년 동안 머무른 고향을 뒤로 하고 D시로 이사했다. 아는 사람도, 만나고 싶은 이들도 없었다. 더구나 남편 직장에서 제공되는 사택이었기에 다투는 소리가 집 밖으로 나가지 않도록 주의해야 하고, 곳곳에 CCTV가 설치되어 있어서 하루 24시간 감시받

는 기분이었다. 이러한 감정으로 B는 삶을 살아가고 있었다.

자녀 관계

신(神)도 거부한 엄마 자리. 양육 죄책감에 영향을 준 모성에 대한 여성 의식과 행동은 사회적 신념 체계, 즉 이데올로기에 의한 것이다. 이데올로기는 사회 구조와 그 안에서 우위를 가진 사람들에 의해 만들어지고 유지되는 것으로, 그 힘은 개인의 행동과 선택에 큰 영향을 미친다. 예를 들어 자녀 계획을 어떻게 세울 것인지, 미취학 자녀를 둔 어머니로써 직장에 복귀해야 할 것인지, 아니면 전업주부로서 양육에 전념할 것인지 등을 선택하는 과정에서 사상의 힘이 작용된다(홍남희, 2012). 연구자도 성장할 때, 그리고 결혼 이후에도 친정 어머니로부터 ‘여자는 남편의 머리부터 발끝까지 깔끔하게 외모를 갖추도록 챙겨야 한다’, “아이들을 잘 키워야 한다”는 등의 말을 수시로 들었다. 그 말씀은 연구자의 결혼생활에 큰 영향을 미쳤다. 연구자는 결혼 후 거의 10여 년 동안 남편의 머리 손질부터 옷 다림질, 신발 닦기 등을 의무적으로 수행했다. 아내와 어머니, 며느리로서의 역할을 잘 하기 위해 사회적 관계를 거의 단절하고 고립된 삶을 선택했다. 현모양처와 훌륭한 어머니가 되고 싶은 열망은 친정어머니로부터 전수 받은 가치관이었다. 그 당시 나의 선택은 최선이었고, 최고라고 생각하며 삶을 꾸려내었다.

“어떤 신도 엄마로는 못 살 것 같아요. 그래서 하나님도 예수님도 남자가 아닐까 하는 생각이 드는 거예요. 하나님도 예수님도 힘드니까 그랬을 것 같아.(중략) 늘

‘○○이 하나만 낳았으면 좋았을 텐데’ 하는 생각을 해요.(울음) 그런 생각이 들 때가 너무 잦아서...(참여자 B와의 대화, 2016.2.13)”.

나의 욕구. 아이들에게 나쁜 엄마이고 싶지 않았다. 그래서 스마트폰을 아이들에게 허용했다. 아이들에게 스마트폰 사용을 제재할 경우 자신이 아이들과 함께 책을 읽거나 놀이를 해줘야 하기 때문이다. 하지만 자신도 방에서 두 다리를 쭉 뻗고 편히 누워서 스마트폰으로 쇼핑도 하고, 페이스북도 하고, 웹툰도 읽고 싶다. 어머니로서의 역할과 나의 욕구 사이에서 좋은 엄마로 조율하는 것이다.

“스마트폰으로 영화나 TV 등을 보여줘야 나에게 시간이 생기죠. 그렇지 않으면 책을 읽어줘야 하고 끊임없이 애들과 뭔가를 해야 하는데, 미디어에 집중시키면 내 시간이 나니까요. 내 핸드폰으로 쇼핑도 하고, 뉴스도 보고, 웹툰도 보고, 페이스북도 하고, SNS도 관리하고, 카톡도 보내고 이런 것을 할 수 있잖아요.(참여자 B와의 대화, 2016. 2. 13)”.

스마트미디어는 기혼여성이 사회적 고립감과 돌봄 경험 부족으로 어려움을 겪을 때 문제 극복을 위해 도움을 주었다. B는 아들이 스마트폰으로 몰래 만화나 레고 등 동영상 시청할 때 그 행동이 옳지 않지만, 교육적으로 도움이 된다고 생각한다. 단지, 스마트미디어를 오래 시청할 경우 안구 건조증, 거북목 증후군, 손목터널 증후군 등 신체적인 증상이 염려될 뿐이다.

참여자 C의 이야기

결혼 전 삶

내재화된 비난과 수치심. 갑자기 쓰러진 어머니로 인해 청소년기가 매우 혼란스러웠다. 중학교 3년 동안 친하게 지낸 아이들은 거의 없었다. 단지 전학 온 아이를 포함해 3명 정도 어울렸지만 이들과도 어려움이 많았다. 친구들의 다양한 태도에 ‘내가 눈치가 없어서 그런 거지’라고 모든 것을 자신을 탓으로 돌렸다. 친구들이 자신을 은근히 따돌렸지만, 왕따를 시킨 것은 아니라고 위로했다. 보통 내현적 자기애를 가진 사람은 부정적 결과에 초점을 두고 이를 회피하려는 역기능적 인지 전략으로 자기를 비난하며, 수치심을 매개변인으로 우울함에 영향을 미친다는 연구 결과가 이를 뒷받침한다.

“제가 은따를 당했다고 느낀 것은 말을 작게 해서 전달이 잘 안 되고, 세상 물정 몰라서 애들이랑 대화가 안 통하니까? 그때는 엄마가 아파서 학교, 집, 학교, 집만 반복인데 애들이 연예인 얘기를 해도 소통이 안 되고. 그러니까(참여자 C와의 대화, 2016. 2. 23)”.

가족을 대신한 보호자. 어머니는 아기가 다름없이 침대에 누워만 있었다. 친할머니는 어머니의 대변도 닮아주고, 기저귀도 갈아주고, 밥도 먹여주셨다. 그때 엄마 나이는 마흔 일곱이었다. 이 사건은 자신에게 엄청난 충격으로 자리했다. 외상 경험은 중요한 요인으로 작용하는데, Tedeschi와 Calhoun(1995)은 사건을 외상적으로 만드는 특징을 다음과 같이 정리하였다. 예기치 못한 사건은 외상적일 수 있

고, 통제감 상실과 무력감으로 심리적 안녕을 위협받으며, 오랜 기간 심리적으로 고통을 가져오고, 그 고통이 무망감을 일으킨다고 보았다. 또한 이 경험이 비탄을 끌어들이며, 인생 주기마다 다양한 영향을 미치는데 특히 청소년기 경험은 정체성이 형성되므로 인생 전반에 영향을 미친다고 할 수 있다.

“제가 중·고등학교 때부터 TV를 좀 많이 켜놓는다고 했잖아요. 그게 집에 문을 잠가도 잘 잠기는 편이 아니었거든요. 사람들이 그냥 들어와서 앉아 있으니까 그것이 불안해서 잠을 제대로 못 잤던 것 같아요. 문도 안 닫히는 40평 집을 거의 혼자 지키는 거죠. 밤에는 다 같이 있어야 되는데 오빠도 밖에 나가서 학교 다니고, 일 다니고, 아빠도 새벽이면 없고.(참여자 C와의 대화, 2016. 3. 14)”.

이처럼 거절이나 비난도 하지 않고 자신을 수용해주는 TV와 함께 하는 시간을 계속 늘려갔다. TV를 시청하는 것이 일하는 시간과 잠자는 시간을 제외하고 가장 많이 차지했으며, 뚜렷한 목적 없이 습관적으로 시청했다. 우리나라 대부분 가정에서 일어나는 습관적 동거형은 TV를 켜지 않으면 항상 불안하고 허전함을 느끼는 형이다. 이런 경우 책이나 다른 여가 활동에 의욕도 없고, 그냥 있으면 불안하지만 TV를 켜면 다시 안정감이 회복된다. 그로 인해 가족간 대화가 단절되고 자신의 역할을 제대로 수행하지 못할 상황이 발생하면서 갈등형이 더욱 많이 발생하게 된다(박진영, 채규만, 2011).

부부 관계

TV를 대신할 수 있는 사람. Thomas Whiteman & Randy Petersen(1998)은 중독적 관계는 한 사람이 다른 사람을 구해주려고 함으로써 관계가 한쪽으로 기운 상태에서 서로 의존하게 되는데 이를 상호의존관계라고 하였다. C는 남편과 결혼할 때 두려움과 안정감을 얻고 싶었지만, 동정심이 더 많이 작용했다. 자신의 눈으로 사람들을 쳐다보는 것이 너무 힘들었는데 남편의 눈빛을 보면서 모성 본능이 발휘되었다. 연구자도 남편과 결혼하기 전 ‘나는 필요한 사람이 되어야 한다’는 신념이 있었다. 결혼할 상대의 부족한 점을 보완해줄 수 있는 아내이길 원했고, 그리할 때 가치 있는 사람이라고 생각했기 때문이다. 이후 연구자 남편도 한 분야에서 박사학위를 취득하여 자신의 역량을 발휘하고 있으며, 연구자도 같이 성장하여 상담자의 역할을 수행하는데 서로 도움이(win-win) 되는 관계가 되었다. 건강한 부부는 두 사람이 모두 성장하고 자기 역할을 최대한 발휘할 수 있도록 도와주는 관계이다.

“결혼해서 안정적인 생활을 하고 싶었어요. 잠도 폭 자고 싶고. 남편이 있으면 잠도 폭 자고. 무서운 것도 없고. 내 마음이 안정적이겠다고 기대했죠. 그런데 더 못 자고, 눈치는 눈치대로 봐야하고.(중략) 그래서 일어나자마자 TV를 켜고, 잠잘 때까지 TV를 보다가 졸리다 싶으면 그 때 자죠. (참여자 C와의 대화, 2016. 2. 23)”.

관계 유지를 위한 방편. 학창시절부터 자신을 무시하고 깔보던 친구들과 관계를 완전히 단절하지 않고 가느다란 실처럼 유지해오는 이유는 외로움을 조금이나마 덜 느끼고 싶

기 때문이다. 그래서 친구들과 소통하기 위해 TV에서 시청한 프로그램 내용을 즐겁게 이야기 한다. 어느 순간 소통이 이뤄지고 공감 받는 경험을 한다. 대화 중 이해되지 않는 단어가 있을 때는 얼른 스마트폰을 검색한 후 대화를 이어간다. 그러므로 스마트미디어는 친구들과 원활한 소통과 공감을 경험케 하는 자원인 것이다. 박진영, 채규만(2011)은 의사소통이 미성숙할수록 따돌림을 많이 당하지만 문자메시지는 의사소통과 달리 면대면 상황이 아니므로 성격이 소극적인 사람이나 대인기피증이 있는 사람도 자신의 의사를 쉽게 표현할 수 있는 장점이 있다고 보고하였다. 이를 증명하듯 말로 하는 것보다 남편이나 친구들에게 문자로 하는 것을 더 선호하는 경향이 있다. 왜냐하면 자신은 말의 전달력은 떨어지지만, 문자는 장문으로 작성해서 타인에게 보내면 훨씬 마음이 잘 전달되는 경험을 했기 때문이다.

“저는 사람들과 공감을 잘 못해요. 제가 이 행동을 했던 것도 아니고 저 행동을 했던 것도 아니고 짐순이어서 공감을 잘 못해요. 근데 공감을 유일하게 할 수 있는 게 TV에서 봤던 것들. ‘너 이거 봤니?’, ‘재미있었지?’, 그러다가 같이 어울리게 되고(참여자 C와의 대화, 2016.3.14)“.

자녀 관계

독박육아 도우미. 딸은 어렸을 때부터 TV에 많이 노출되었다. 아이가 처음으로 한 말은 “어머니, 저 좀 보세요” 였다. 자신도 깜짝 놀랐다. 딸이 집에 있을 때는 음량을 크게 하지 않고 보통 7정도에 둔다. 하지만 밤 9-10시가 되면 3-4로 음량을 줄인다. 가끔 스마트미

디어 사용을 조절하려고 하지만 아이가 외로워 보인다고 느낄 때는 과감히 스마트폰을 아이 손에 쥐여 준다. 그러면 아이는 “엄마, 나 행복해!”라고 하면서 신나게 웃을 때 몽클함과 애처로움을 반복적으로 경험한다. C는 청소년기 때 친구들과로부터 따돌림을 경험했기에 딸의 또래관계와 어린이집에 다녀온 후 표정과 태도에 매우 예민하다. 혹시나 딸이 어린이집에서 친구들과 다툼이 있었다는 이야기를 들으면 답임에게 연락해서 상황 파악을 해야 안정감을 회복한다. 일상에서는 회피적인 의사소통으로 관계를 영위하지만 딸 문제에서는 그럴 수 없다. 어쩌면 C는 어머니가 자신에게 과수꾼이 되어주었던 것처럼, 자신도 딸에게 과수꾼 역할을 자처한 것이라고 볼 수 있다.

“딸이 태어날 때부터였던 거 같아요. 친구들도 하는 말이 ‘독박육아 하는 거 같다.’ 친구들이 봐도 너무 깡깡대니까. 그래서 TV를 더 많이 보았고 스마트폰으로 검색도 많이 하고 거의 이 걸로 다 하죠.(중략) 저는 애를 죽이는 엄마들도 이해가 되거든요. 얼마나 스트레스를 받고 남편이나 가족이 알아주지 않았으면 그랬을까 싶어요. TV로 스트레스를 풀만큼 웃는 게 많이 나오니까. 그것이라도 보면서 웃으니까.(참여자 C와의 대화, 2016.2.23)“.

부정적 요인들.

남편은, “너 때문에 애가 저렇다”, “네가 많이 보니까 애가 저러는 것이다”라고 하면서 스마트미디어 사용을 조절하라고 조언한다. 하지만 남편도 게임을 많이 하면서 그리 말하니 헛웃음이 나온다. 아이는 스마트 TV는 종일 시청하고, 스마트폰은 평일에는 보통 2-3시간, 주말에는 5-6시간 정도 사

용한다. 아이가 잠들기 전 스마트폰을 통해 동영상을 몇 편 시청하는 것으로 약속하지만 거의 1-2편을 더 시청한 후 스마트폰을 끈다. 약속보다 더 보여주지 않으면 심하게 울고, 떼를 쓰고, 물건을 던지고, 엄마가 밋다고 소리 지르기 때문이다.

“울고, 심하게 할 때는 만약에 손에 뭐가 있으면 던지고, ‘엄마 미워, 싫어!’ 난리가 나요. ‘핸드폰을 달라’고 울고 떼쓰고 자기 ‘아직 다 못 봤다’고(참여자 C와의 대화, 2016. 3. 21)”.

아이의 행동을 보면서 자신은 스마트미디어 사용 조절의 필요성을 절감했다. 무엇보다도 ‘내가 하던 행동을 똑같이 따라 한다는 사실이 충격적이었다. 그러나 자신의 행동은 쉽게 바뀌지 않는다. 청소나 설거지를 하면서 스마트TV를 켜놓고 흘끔흘끔 쳐다보고, 책을 읽거나 놀이를 할 때도 TV와 스마트폰을 사용하기 때문이다. 딸도 TV를 시청하면서 집중하지 못하고 산만한 행동이 두드러지는 것도 눈에 자주 들어온다. 그래서 이제는 하루에 3시간 정도는 스마트 TV를 끄고, 스마트폰도 사용을 조절하려고 노력한다.

논 의

본 연구에서 연구 참여자들이 들려준 삶의 이야기에 나타난 공통점은 다음과 같다.

첫째, 스마트미디어는 어린 시절에 감정을 자유롭게 표현할 수 없는 환경에서 만난 감정의 피난처였다. 부모의 다툼과 방임, 그리고 죽음 등은 자녀로서 기쁨과 슬픔, 분노와 두

려움을 스스럼없이 표현할 수 있는 환경이 아니었다. 하지만 미디어를 시청하고 있으면 다양한 감정들은 소멸되기에 그 행동은 습관으로 형성된 것이다. 이러한 연구결과는 자녀가 부정적 감정을 경험할 때 미디어에 회피할 수 있는 안락하고 편안한 공간으로 인식되고, 회피 수단이 된다는 조민자(2011)의 연구 결과와 맥을 같이 한다.

둘째, 스마트미디어는 결혼에 대한 비합리적 바람이나 기대가 좌절되었을 때 수용해주는 향아리와 같았다. 결혼을 통해 언제나 의존할 수 있고, 부정적 과거를 세탁하기 위한 수단으로 활용되는 경우가 있지만(Thomas Whiteman & Randy Petersen, 1998), 참여자들은 결혼 이후 낮은 자존감으로 외로움과 공허함을 극도로 경험했으며, 그 좌절감을 쇼핑, 검색, SNS 등을 통해서 수용받은 경험을 하였다. 날마다 배달되는 쇼핑을 통해서 공허함을 수용받았고(Michael Kuhar, 2014), 정보검색을 통해서는 우월감을(Young, 1990), SNS를 통해서 정서적 안정을 수용받음으로써(유계숙, 김은희, 2015), 스마트미디어는 감정을 수용해주는 향아리와 같은 존재였다.

셋째, 스마트미디어는 좋은 양육자가 되지 못했다고 자책하는 엄마의 죄책감을 보상하고, 아이의 결핍감을 충족시켜주는 통로였다. 기혼여성들은 자녀를 양육하면서 자신이 속해 있는 사회나 가정이 기대하는 이상적 양육행동에 도달하지 못할 경우 양심의 가책과 수치심 등 양육죄책감에 시달린다는 오유미(2014)의 연구 결과가 있다. 또한 전업주부는 끊임 없는 가사와 양육으로 자녀에게 짜증을 내거나 화풀이를 할 때, 자녀를 야단치거나 혼낼 때 죄책감을 느끼게 된다는 노현정(2004)의 연구와도 연결된다. 곧 참여자들에게 스마트미

디어는 심리적 산소호흡기 역할을 해준 것이다.

본 연구는 어린 시절부터 유아기 자녀를 키우는 현재까지 삶의 이야기를 통해 스마트 미디어 과다사용 경험 의미를 종단적으로 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 연구 참여자의 부모도 부정적 감정을 미디어로 회피했고 자녀의 미디어 사용을 방임했듯이, 연구 참여자들도 자신의 자녀에게 똑같이 하고 있음을 재인식하였고, 변화의 시발점을 갖는 계기가 되었다. 더 나아가 연구자와 연구 참여자간 진정한 이해와 소통이 되는 측면도 있었다. 이는 스마트미디어 과다사용을 예방하기 위해서는 부정적 감정을 다룰 수 있는 정서적 능력과 자녀 양육을 위한 기술을 습득하도록 조력하는 것이 필요함을 시사한다.

이를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 스마트미디어를 과다사용하는 기혼여성의 삶 기저에는 다양한 감정과 신념, 욕구와 결핍 등 억압된 감정의 덩어리를 스마트미디어가 무조건적으로 수용해 주었기에 반복적으로 과다사용하게 되었다. 그러므로 기혼여성들이 서로의 감정을 연대할 수 있는 사회적 분위기를 조성해가는 것이 필요하다.

둘째, 기혼여성들의 스마트미디어 과다사용을 예방하기 위해서는 어린 시절부터 자기를 이해하고 자기 정체성을 확립하며, 친밀함을 경험할 수 있는 기회를 단계적이고 반복적으로 제공하는 것이 중요하다. 또한 부모에게 스마트미디어 교육과 성장을 위한 다양한 프로그램이 필수적으로 이루어져야 한다. 이를 위해 민간과 상담계, 그리고 정부가 협력하여 프로그램을 개발·운영·보급하는 것이 적극적으로 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 현재 전업주부인 기혼 여성을 대상으로 스마트미디어 과다사용을 이해하고자 했으나, 앞으로 취업 여성과 한부모 가정, 다문화 가정, 미혼모 가정, 재혼 가정 등 다양한 가족 형태의 기혼여성 사례를 통해 스마트미디어 과다사용에 대한 이론적 모형을 제언하는 연구도 필요하다.

참고문헌

- 권연정 (2014). 만 2세반 영아의 스마트기기 이용에 대한 어머니들의 인식:스마트폰과 태블릿PC를 중심으로, 육아지원연구, 9(1), 213-242.
- 김수진, 김봉환 (2017), 존재의 여정에서 경험한 비자살적 자해에 대한 내러티브 탐구, 상담학연구, 18(4), 125-148.
- 김인경, 양소정 (2011), 인터넷 중독의 문제점에 대한 질적 사례연구: 심층인터뷰를 이용한 20대 후반 여성 인터넷 중독자 사례를 중심으로, 동서언론, 12, 157-199.
- 김진희 (2000), 자아존중감, 신체만족도, 우울이 의류 제품의 중독구매 행동에 미치는 영향, 전남대학교 석사학위논문.
- 김환남, 이선애, 이은경, 천재현, 김성희 (2014), 스마트미디어 노출 환경이 유아의 스마트 미디어 중독에 미치는 영향, 한국보육학회지, 14(4), 127-153.
- 나우뉴스 (2016), 아기 있을 때 스마트폰 사용, 정서발달에 악영향.
- 남명자 (1995), 텔레비전 중독증과 어린이, 인문논총, 6, 583-606.
- 노컷뉴스 (2012), 스마트폰에 흔들리는 부부관계, 왜 그런가 했더니...

- 노현정 (2004). 취업모와 비취업모간의 양육직책감과 양육행동의 차이. 중앙대학교대학원 석사학위논문.
- 박민정 (2007). 통합교육과정 실행 경험에 대한 내러티브 탐구: 세 초등교사의 이야기. 교육과정연구, 25(1), 69-83.
- 박소현, 천혜정 (2013). 50대 중년 여성들의 모바일 캐주얼 게임 경험: 애니팡을 중심으로, 여가학 연구, 11(2), 1-29.
- 박승민, 김은하 (2009). 청소년 온라인게임 과다사용 경향성과 개인적·환경적 변인과의 관계에 대한 단기종단자료 분석, 청소년학 연구, 16(1), 393-413.
- 박용민 (2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구, 상지대학교대학원, 석사학위논문.
- 박진영, 채규만 (2011). 집단 따돌림 피해 및 가해 아동의 관련 변인 분석: 부모의 양육행동과 아동의 의사소통능력, 문제해결능력을 중심으로, 한국심리학회지: 일반, 30(1), 45-67.
- 방송통신위원회 (2015). 2015년 방송매체이용행태조사.
- 선경선 (2015). 기혼여성들의 라이프 스타일에 따른 스마트폰 애플리케이션 이용 현황, 순천대학교대학원, 석사학위논문.
- 신자영 (2015). 고부갈등이 기혼여성의 삶의 만족도에 미치는 영향: 남편의 심리적 독립의 조절효과, 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 염지숙 (2003). 교육연구에서 내러티브 탐구 (Narrative Inquiry)의 개념, 절차, 그리고 딜레마. 교육인류학연구, 6(1), 119-140
- 오유미 (2014). 취학 전 자녀를 둔 기혼여성의 모성 이데올로기와 양육직책감: 사회부과 완벽주의의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 유계숙, 김은희 (2015). 기혼성인 남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미치는 개인 심리·부부관계 관련 변인, Korean Journal of Family Welfare, 20(1), 5-26.
- 윤태진, 장민지 (2013). 고스톱 치는 아줌마들: 중년 기혼여성들의 웹보드 게임 경험에 관한 연구, 한국언론정보학보, 5, 51-73.
- 이동후 (2012). 포스트 TV시대의 텔레비전 시청 경험에 관한 질적연구, 한국언론정보학회, 172-192.
- 조민자 (2011). 우울, 불안 및 부모의 방임적 양육태도가 인터넷 중독에 미치는 영향: 정서인식 명확성, 자아존중감 및 자기통제력의 조절효과. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 최세경 (2012). 스마트시대에 EBS의 플랫폼 및 콘텐츠 전략 방안, 한국언론학회 학술대회 발표논문집, 31-59.
- 한국정보화진흥원 (2012). 스마트미디어중독 특성 및 중독해석 개입전략 개발연구, 미래창조과학부.
- 한국정보화진흥원 (2016). 현장중심 인터넷·스마트폰중독 상담 매뉴얼, 미래창조과학부.
- 한국정보화진흥원 (2018). 2017년 스마트폰 과의존 실태조사, 과학기술정보통신부.
- 현은자, 조메리명희, 조경선, 김태영 (2013). 어머니의 스마트폰중독 수준, 양육 효능감, 양육 스트레스 관계 연구, 유아교육연구, 33(3), 207-225.
- 홍영숙(2014). 영어 관념의 유동성과 교사정체성의 다중성: 한 초등 영어교과 전담교사의 삶에 대한 내러티브 탐구, 언어학연구,

- 19(2), 183-206.
- 통계청 (2014), 한국의 사회동향: 스마트미디어 이용과 삶의 만족도, 통계개발원, 14-15.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000), 내러티브 탐구: 교육에서의 질적 연구의 경험과 사례 [Narrative inquiry], 소경희, 강현석, 조덕주, 박민정 역 (2007). 서울: 교육과학사.
- Michael Kuhar (2014), 중독에 빠진 뇌, 김정훈 역. 서울: 해나무.
- Parton, N., & O' Bryne, P., *Constructive Social Work-toward a New Practice*, NY: Palgrave. 2000.
- Scott Haltzman & Theresa Foy Digeronimo (2005), 내 남자 사용 설명서: 6층까지 가는 여자 2층까지 가는 남자. 프리웰.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. A. (1995), *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*, Thousand Oaks: Sage Publications.
- Thomas Whiteman & Randy Petersen (1998), 사랑이라는 이름의 중독, 김인화 역, 서울: 국제제자훈련원, 2012.
- Young, K. S.(1990), *Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*, In L. VandeCreek & Jackson(Eds.). *Innovations in Clinical Practice. A Source Book*.(17,19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- 원 고 접 수 일 : 2019. 04. 20.
수정원고접수일 : 2019. 06. 21.
최종게재결정일 : 2019. 06. 24.

Narrative Inquiry on the Married Women's Life Overusing Smart Media

Myeong-Ok Choi

Ja-Gyoung Koo

National information Society Agency, Pyongtaek University

The purpose of this study is to deeply understand how married women who use smart media excessively reconfigure and over - use experiences in marriage relationship and child relationship before and after marriage. The researchers selected 3 married women aged 20-30 within 10 years of marriage with infant children aged 3-5 years who overuse smart media. The research puzzle is how the experience of life before marriage forms an experience story after marriage using excessive use of smart media, and what marital relationship and child relationship story after marriage are alive. Data analysis was conducted by Clandinin and Connelly (2000) on the narrative inquiry procedure and the three - dimensional narrative search point of time, social, and place. Firstly, smart media was a refuge of emotions that we met in an environment where we can not express feelings freely. Second, smart media was a jar that accepted frustration when the irrational desire for marriage or expectation was frustrated. Third, smart media was a way to compensate for the lack of children who could not be a good mother. Based on these results, we discussed the experiences and meaning of life of married women who overuse smart media, and made suggestions for follow - up study.

Key words : smart media, overuse, married woman, narrative inquiry